

Zuckerberg varuje pred depresiou. V akého Boha veríte?

Zuckerberg varuje pred rizikom depresie

Mark Zuckerberg v rozhovore dňa 18. 03. 2020 pre novinárov z celého sveta vyjadril obavy z nárastu depresie v súvislosti s dôsledkami šírenia koronavírusu. Uviedol, že veľa ľudí je nútených byť v izolácii a kvôli osamelosti môže dôjsť k nárastu výskytu depresie. Facebook preto pripravuje viaceré preventívne opatrenia.

I keď u niektorých ľudí môže viac spoločného času so svojou rodinou priniesť i pozitívny prvok v ochrane pred depresiou, celkovo súčasný strach z ochorenia, stav ekonomiky, ohrozenie finančnej istoty, izolácia od priateľov, menej pobytu vonku, práca na doma, strata práce a ďalšie faktory prinášajú riziká pre duševné zdravie.

Dôvera v Boha a depresia – v akého Boha veríte?

V tejto súvislosti je veľmi zaujímavý výskum z oddelenia psychiatrie nemocnice McLean (USA). V ňom zistili, že u veriacich ľudí, ktorí však mali negatívne predstavy o Bohu (že ich trestá...), bolo zaznamenané vyššie riziko samovraždy. Veriaci, ktorí sa modlili a vnímali Boha ako toho, ktorému môžu dôverovať a prijať jeho plán pre svoj život, vykazovali lepšie výsledky v liečbe.



Obrázok od reenablack z Pixabay

I keď výskum sa týkal liečby a nie prevencie, dá sa z neho vziať zaujímavé ponaučenie (aj vzhľadom na iné zdroje k tejto téme). V súvislosti vplyvu viery v Boha na zníženie rizika depresie nestačí len v Boha veriť, ale veľmi záleží na tom, ako Boha vnímame, akého Boha poznáme. Zdá sa, že poradie podľa toho, aký vplyv má viera v Boha na riziko depresie i celkové duševné zdravie, by sa dalo určiť asi takto (od pozitívneho k negatívnemu vplyvu):

1. Viera v dobrého Boha, ktorý miluje nepodmienečne a chce človeku pomáhať (dôvera a spoľahnutie sa na Boha). 😊
2. Nevera v akéhokoľvek Boha. 😞
3. Viera v Boha dozorcú, prísneho policajta, ktorý vyhľadáva chyby, aby mohol trestať. 😞

Dôvera v (milujúceho) Boha môže byť v týchto časoch dobrou ochranou nielen pred depresiou. Dôležité však je, ako Boha vnímame, za koho ho pokladáme.

Môj osobný postoj



Dovolím si pridať aj svoj osobný „návod“. Ako kresťan vnímam určité odpovede týkajúce sa otázky zla, ktoré poskytuje Biblia. Sú však chvíle, hlavne, keď sa zlo dotýka človeka samotného alebo jeho blízkych, keď sú všetky odpovede nedostačujúce. Avšak aj keď nepoznám odpovede na všetky otázky, existujú tri piliere, ktorých sa snažím aj v ťažkých chvíľach držať:

- **Boh je stále dobrý, je to jeho podstata**
- **Boh je dobrý aj ku mne osobne (miluje ma)**
- **Vďaka Bohu všetko raz dobre skončí**

Jaromír Novota, vedúci oddelenia zdravia pri SZ Cirkvi adventistov s. d.